

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez glutēna

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	190	9,036	10,682	14,46	0,2		1,257	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,641	0,05	0,15	1,064	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		950	33,67	34,68	125,51	1,170	1,150	6,753	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	9,916	13,53	5,593	0,4		1,013	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		888	26,94	32,56	122,05	1,700	1,750	11,874	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21,038	13,783	0,755	0,36		0,028	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāji tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6	0,044	0,08	1,55	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		791	32,91	27,45	103,12	1,354	1,080	9,235	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		838	25,69	30,91	113,72	1,456	1,240	10,596	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,147	3,962	15,248	0,275		2,674	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		741	28,30	25,23	98,54	1,385	2,050	11,847	